



Bringt TCM in die Wellness und mit vielen Sportprogrammen von Qi Gong bis zum eigenen Golfplatz in Bewegung: Der 4-Sterne-Superior Hotel Sonnenhof im Bayerischen Wald/Lamer Winkel

Mit TCM zur Sommerfreude an Sport & Golf, SPA & Genuss im Sonnenhof

In einer der schönsten Natur- und Panoramalagen Deutschlands, im „Lamer Winkel“ des Bayerischen Waldes, ist der 4-Sterne-Superior Sonnenhof ein Geheimtipp als sommerliche Krafttankstelle. Ein riesiges Sportangebot mit Golfplatz am Haus, ein weitläufiger Wellnessneubau auf zwei Etagen mit Wasserwelt und zwei Saunaanlagen schaffen die Grundlage für aktives Sommerfeeling. Mitten in purer Natur mit Weitblick über die acht Tausender des Bayerischen Waldes. Die Krönung aber ist das neue SPA-Angebot. Setzt es doch den Lebensstil der Traditionellen Chinesischen Medizin um: Intensiv in Beratungen und Retreats, intuitiv als Inspiration über Treatments. Als TCM-Spezialistin leitet Inken Stenger im Sonnenhof eine ambulante Außenstelle der renommierten TCM Klinik Bad Kötzing. „Das Element Feuer sorgt im Sommer für Lebensfreude und macht uns kommunikativ“, sagt sie. „Ist dieses Element aber durch Stress und Anspannung gestört, werden wir nervös und schlafen schlecht“. Um das Feuer-Element wieder auszugleichen, hat sie das Arrangement „Feuer für Lebenskraft“ mit speziellen SPA-Behandlungen von Kopf bis Fuß zusammengestellt. Danach fällt Lebensgenuss im Sonnenhof-Sommer umso leichter – mit Musik, Grillabenden, dem Glas Wein auf der Terrasse. Oder dem Sprung in den Infinity-Pool: was für ein Glücksgefühl! Das Sportangebot sucht seinesgleichen mit Yoga und Qi Gong, Wandern und (E-)Mountainbiken. Dazu Tennishalle und -plätze und der 9-Loch-Golfplatz mit Golfschule am Haus. **Kurztext: 1479 Zeichen**

Im Sonnenhof fällt es schwer, nicht aktiv zu sein. Die ursprüngliche Natur will beim Wandern und Mountainbiken mit Top-(E-) Bikes erkundet werden. Und wenn das Wetter mal nicht mitspielt: Hier findet man alles unter einem Dach. Yoga und Qi Gong, passend zum TCM-Schwerpunkt, aber auch Fitness-Bereiche mit Functional Training, Cardioreichen und einen hoch modernen Milon-Zirkel. Oder darf's ein Tenniscamp sein? Sicher ist: Auf vier Tennisplätzen (zwei in der Halle, zwei draußen) und einem 9-Loch-Golfplatz inklusive Golfschule direkt am Haus geht allen Freunde des weißen oder grünen Sports das Herz auf.

Sommerliche Lebensfreude mit TCM gewinnen

Doch was tun, wenn die Kraft fehlt, sich an diesen Aktivitäten zu erfreuen? Hier kann das neue „5 Elemente Asia SPA und Lebensstil“ Abhilfe schaffen, um das Leben und den Sommerurlaub in allen Facetten genießen zu können! Es basiert auf der 5 Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin – und auf deren Erkenntnis, dass die fünf Grundelemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser als Grundkräfte der Natur in jedem Menschen wiederzufinden sind, sich aber in stetigem Wandel befinden. „Das sommerliche Feuer in uns steht für Lebensfreude, Vitalität und Kommunikation“, erklärt TCM-Spezialistin Inken Stenger: „Die Feuerqualität zeigt sich in gemeinsamem Lachen, Feiern, zusammen sein.“ Stress und Anspannung – nicht selten in der aktuellen Zeit – könnten das Feuer-Element aber aufwühlen und damit aus der Balance bringen. „Nervosität, Einschlafstörungen, eine stressbedingte mentale Schwäche und Konzentrationsprobleme sind oft die Folge“, weiß Inken Stenger. Das Arrangement „Feuer für Lebenskraft“ kann da gegenwirken: mit einer Fußreflexzonenmassage, einem Wavebalance-Treatment und einer regenerierenden Gesichtsbildung. Weil das sommerliche Element Feuer auch auf Ausstrahlung fokussiert. Tipp für alle Sportler: Im Sommer verträgt der Körper, da wärmer und besser durchblutet, Treatments, die mehr Druck ausüben, besser als in kalten Jahreszeiten. Etwa eine Sportmassage nach dem Training. Wer allgemein etwas für die Balance tun will, bucht zudem Floating oder das Signature Treatment „5 Elemente Massage“, das Blockaden lösen und den Energiefluss im Körper anregen kann. Sehr beliebt (zweimal wöchentlich): die Klangmeditation im Ruheraum Balance - Tiefenentspannung mit heilsamen Klängen und Schwingungen unter anderem von tibetanischen Klangschalen.

Wellness-Neubau mit 6.500 m²

Wie herrlich, solchermaßen entspannt im aufsehenerregenden 25 Meter-Infinitypool über den Gebäuderand hinaus ins Panorama des Bayerischen Waldes zu schwimmen: pures Sommerglück! Dabei lassen sich Osser, Kaitersberg und die anderen Tausender des Bayerischen Waldes bewundern. Der neue, moderne Wellnessbau im Sonnenhof über zwei weitläufige Ebenen mit 6.500 m² luxuriösem Freiraum nur für Wasser, Wellness und frohe Laune ist nicht nur wegen seiner exponierten Natur-Lage einzigartig. Unverwechselbar ist die großzügige, moderne Architektur, die sich inwendig auch mal verspielt mit goldenen Lotusblättern und Paradiesvögeln gibt. Ergänzt von den leuchtenden Farbakzenten der sechs türkis schimmernden Pools und der sonnenfarbigen Kissen in unzähligen Ruheräumen. Zwei Saunaanlagen (eine davon textiltfrei) bieten viel Platz für alle Bedürfnisse.

Neben Sommerfeeling mit Live-Musik (samstags) und Grill-Abenden geht die sommerliche Urlaubsliebe im Sonnenhof nicht zuletzt durch den Magen. Denn Wohlfühlen mit hochwertigem Essen ist ganz im Sinne der TCM. „Nur was meinen persönlichen Ansprüchen genügt, setze ich auch meinen Gästen vor“, sagt Küchenchefin Katja Burgwinkel. Aus der Sterneküche kommend, steht für sie heute Regionales und Saisonales, Tierwohl und Achtsamkeit im Mittelpunkt. **Langtext: 5240 Zeichen**

Informationen: 4-Sterne-Superior Hotel Sonnenhof, Himmelreich 13, 93462 Lam, Tel. +49 (0) 99 43 37 0, www.sonnenhof-lam.de

Texte und Bilder zum Download unter www.pressegroup.com



Presse: Pressegroup - Winterstetter PR GmbH, +49 (0)89 418 518-91, dialog@pressegroup.com, www.pressegroup.com